Yoni Massage Ritual



Abbildung 1: Vulven von Freddie Baer
(Quelle: Claudia Gehrke, Uve Schmidt, Mein heimliches Auge, Konkursbuch Nr. XIII, 1998)

Nach Annie Sprinkle und Joseph Kramer
kreiert von Katherine Gates 1995, Gates of Heck Inc., www.heck.com
Übersetzt sowie mit Erläuterungen, Abbildungen und Ergänzungen versehen
von Dr. Klaus Röber
(Ergänzungen sind kenntlich gemacht durch Kursivdruck)

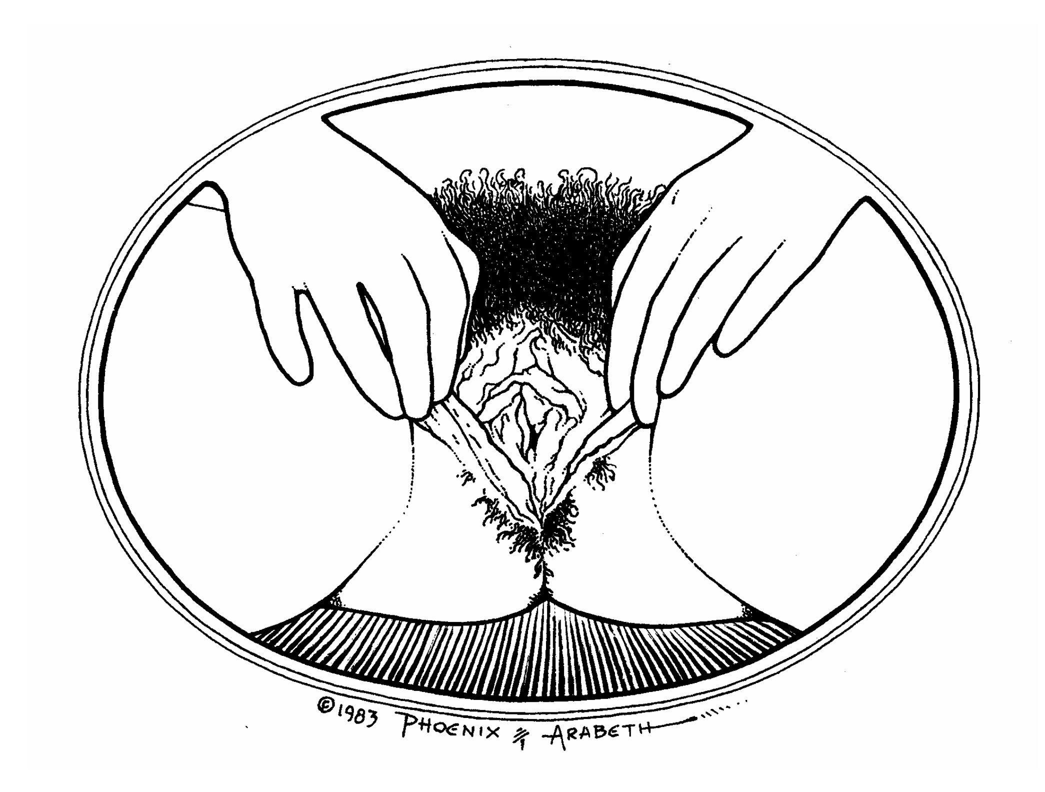


Abbildung 2: Yoni
(Quelle:: Iwala, Sacred Sex, Mandala Books 1994)

„Unsere Sexualität ist nicht nur etwas, das für die Vertiefung einer intimen Beziehung, körperliche Lust oder Fortpflanzung benutzt werden kann. Sie kann auch für persönliche Wandlung, körperliche und emotionale Heilung, Selbstverwirklichung und spirituelles Wachstum benutzt werden, sowie als ein Weg, etwas über das ganze Leben und den Tod zu lernen. Eine zentrierte, sexuell erwachte Gruppe von Frauen ist nicht nur eine göttliche und außerordentlich mächtige Kraft, die jede Frau der Gruppe inspirieren kann, sondern sie hat auch das Potential, zum Wohle allen Lebens auf der Erde beizutragen. Diese Absicht verfolgt dieses Ritual."

Annie Sprinkle

Was wird benötigt? Ein warmer und in warmes Licht getauchter Raum, ein Massage Tisch *bzw. eine Matte, eine hübsche Decke,* Massage Öl, Gleitmittel (*z.B. EROS Bodyglide*), rituelle Objekte von persönlicher Bedeutung (Fotos, Kristalle, ein Papier mit einer schriftlichen Widmung usw.), Gegenstände, welche die Sinne anregen (Federn, *Klangschalen*, Glocken, Rasseln, Duftöle), *Blumen*, *Kerzen, sanfte Musik*, *ggf. eine Augenbinde*, Latex Handschuhe, Handtücher *bzw. Badelaken*, ein Vibrator (mit Kondomen falls erforderlich).

I. Den heiligen Kreis errichten

Als Bekleidung für diesen Teil der Zeremonie nehmen Sie Lunghis (ein rechteckiges Stück Stoff, das Sie entweder um die Hüfte schlingen können oder auch hinter dem Hals verknoten, um die Brüste zu bedecken).

Legen Sie die Decke auf den Massage Tisch oder die Matte und darüber ein Badelaken. Stellen Sie dann vier Kerzen um den Massage Tisch oder die Matte, eine für jede der vier Himmelsrichtungen. Richten Sie auf einem kleinen Tisch neben dem Massage Tisch bzw. der Matte einen Altar her, auf dem Sie die Blumen und die persönlichen Gegenstände platzieren. Füllen Sie eine Duftlampe mit Duftöl. Legen Sie eine CD mit sanfter Musik auf.

Gehen Sie nun mit Ihrer Partnerin dreimal entgegen dem Uhrzeigersinn um den Massage Tisch bzw. die Matte und rufen Sie dabei aus allen vier Himmelsrichtungen die guten Kräfte, Schutz, Erleuchtung usw. herbei. Stellen Sie fest – verbal oder nicht verbal – wem Sie dieses Ritual und seine Energie widmen wollen.

Der Norden steht für das Element Luft – für Wissen und Intelligenz. Ihre Einladung kann lauten: „Ich rufe die Kräfte des Nordens, die mächtigen Winde der Veränderung und Umwandlung. Mögen sie uns Intelligenz und Urteilskraft bringen."

Der Süden steht für das Element Wasser – für Fließen, Vertrauen, Unschuld. Versuchen Sie es mit folgender Einladung: „Ich rufe die Kräfte des Südens, der heilenden Wasser der Tiefe. Mögen sie unsere Herzen reinigen und unsere Emotionen voll Unschuld und Vertrauen fließen lassen."

Der Westen repräsentiert das Element Erde – Erdung, Gleichgewicht, Stärke und Selbstbeobachtung. Ihre Einladung kann sich an folgendes Beispiel anlehnen: „Ich rufe die Kräfte des Westens, die transformierenden Kräfte der Erde, die alles zum Wachsen bringen. Mögen sie uns Erneuerung, Gesundheit und kreative Anregungen bringen."

Der Osten steht für das Element Feuer – für Erleuchtung, Leidenschaft, Klarheit, Schönheit und Offenbarung. Sagen Sie zum Beispiel: „Ich rufe die Kräfte des Ostens, die reinigenden Feuer der Erleuchtung. Mögen sie uns helfen, unseren Geist zum Leuchten zu bringen, auf dass er uns Weisheit und Einsicht schenkt.“

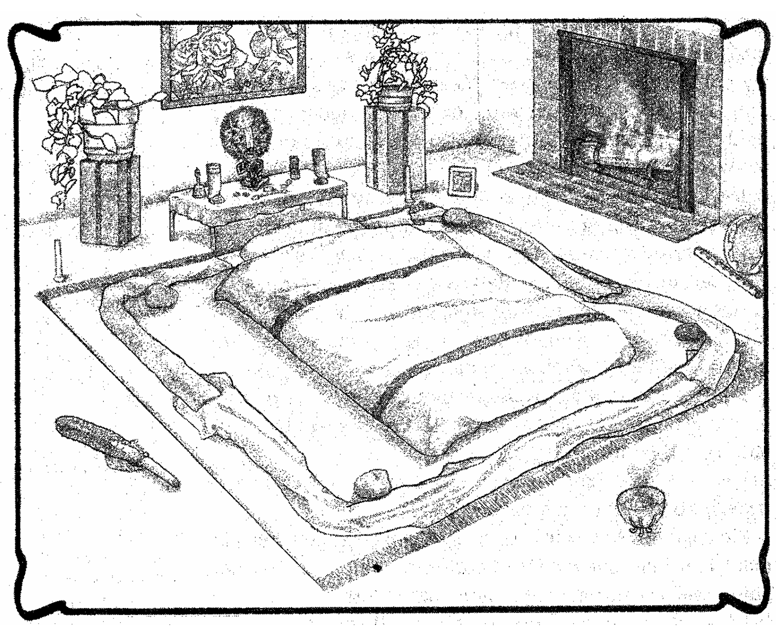


Abbildung 3: Schaffen eines heiligen Raums
(Quelle: Margot Anand, **TANTRA** oder die Kunst der sexuellen Ekstase, Goldmann 1990)

II. Im Körper ankommen

Entkleiden Sie nun Ihre Partnerin und legen Sie ihr die Augenbinde an, falls sie genug Vertrauen zu Ihnen hat (eine Augenbinde kann das Erlebnis noch intensiver gestalten, ist jedoch nicht unbedingt erforderlich). Dann bitten Sie sie, sich auf den Bauch auf den Tisch bzw. die Matte zu legen.

A: Massieren Sie den Rücken Ihrer Partnerin mit streichenden, vibrierenden, gleitenden, kreisenden und knetenden Bewegungen. *Nehmen Sie dazu vorgewärmtes (duftendes) Massage Öl.*

B: Wiederholen Sie die Massage auf der Vorderseite.

C: Hirschübung: *Helfen Sie Ihrer Partnerin auf in eine sitzende Position. Dann beugt die Partnerin eines ihrer Beine und presst die Hacke gegen ihre Klitoris. Wenn das nicht bequem ist, kann man statt dessen auch einen harten Ball nehmen und ihn so platzieren, dass er gegen die Klitoris drückt. Nun wird auch das andere Bein angezogen und auf den Unterschenkel des ersten Beins gelegt. Wenn das zu unbequem ist, einfach das Bein angewinkelt vor sich legen. Wichtig ist, dass es bequem ist. Ein kleines Kissen unter den Pobacken, ein aufgewickeltes Handtuch zwischen den Fußgelenken können hilfreich sein. Wenn durch den Druck auf die Klitoris Erregung eintritt, ist das durchaus wünschenswert. Nun reibt der massierende Partner (bzw. Partnerin) seine (ihre) Hände gegeneinander, um Hitze zu erzeugen. Legen Sie nun die beiden Hände auf die Brüste Ihrer Partnerin und*

umkreisen diese mit auswärts gerichteten Bewegungen. Während Sie das machen, spannt Ihre Partnerin die vaginalen und analen Muskeln an. Die Anspannung soll solange wie möglich gehalten werden, Danach werden die Muskeln wieder entspannt. Dieses Anspannen und Entspannen wird mehrfach wiederholt (z. B. zehnmal, falls es nicht zu anstrengend wird). Wenn man das Gefühl hat, dass man Luft in seine vaginale und anale Öffnung aufsaugen würde, macht man es richtig.
Die Hirschübung stimuliert auf natürliche Weise die Ausscheidung von Hormonen, die für das persönliche und sexuelle Wohlbefinden wichtig sind
(vgl. David and Ellen Ramsdale, Sexual Energy Ecstasy, Bantam 1993).

Bitten Sie nun Ihre Partnerin, sich wieder auf den Rücken zu legen.
D: Massieren Sie die Brustwarzen Ihrer Partnerin.
E: *Nehmen Sie nun die Feder und streichen sanft über den Körper Ihrer Partnerin. Kitzeln Sie dabei ihre Brüste, die Innenseiten der Oberschenkel und die Yoni.*
F: *Nehmen Sie jetzt die Glocken, Rasseln und Klangschalen und machen Geräusche aus verschiedenen Richtungen (nicht zu laut, denn Ihre Partnerin soll sich nicht erschrecken, sondern lauschen).*

III. Den Unterleib aufwecken

A: Der Unterleib

1. Wärmen der Eierstöcke – Reiben Sie Ihre Handflächen in spiraligen Bewegungen aneinander, um Wärme zu erzeugen. Legen Sie die Handflächen auf den Bereich, unter dem die Eierstöcke Ihrer Partnerin sind. Dies erzeugt wirklich Ching Chi (sexuelle Energie).

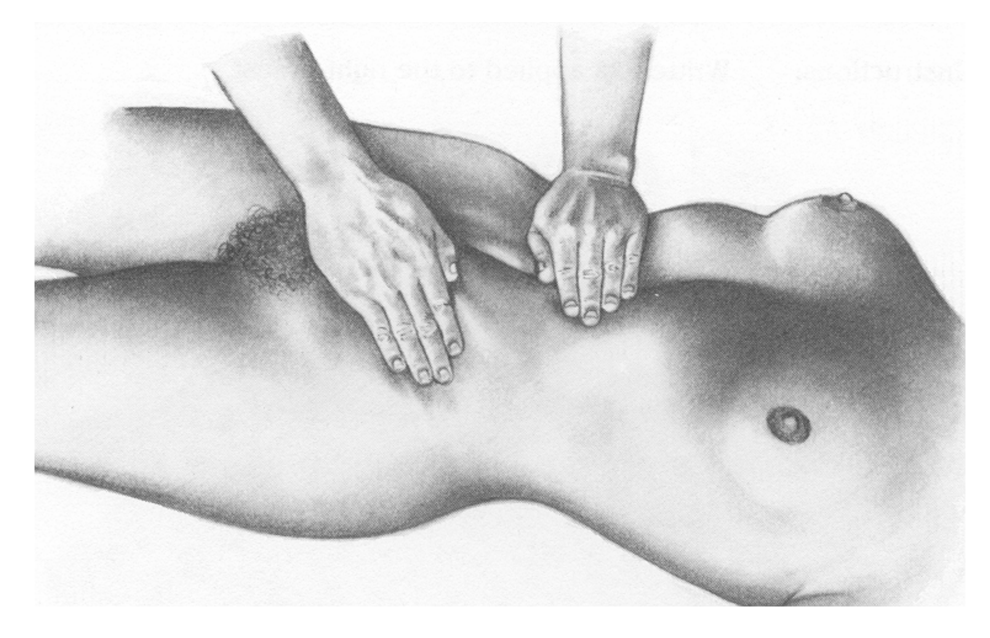


Abbildung 4: Energie erzeugen
(Quelle:: Kenneth Ray Stubbs, Tantric Massage, Secret Garden 1993)

2. Wärmen der Gebärmutter – Streichen Sie mit spiralförmigen Bewegungen über den Bereich der Gebärmutter.

(Nun ziehen Sie falls erforderlich die sexy Latex Handschuhe an)

3. An die Hintertür des G-Punkts (die Himmelspforte) klopfen - Pressen und graben Sie die Finger in den Bereich, wo sich Bauch/Blase/G-Punkt befinden. Gehen Sie richtig tief hinein, es sei denn, Ihre Partnerin blutet gerade.

IV. Die Yoni

A: Herz/Yoni Verbindung – Legen Sie eine Hand auf das Herz Ihrer Partnerin, die andere auf ihre Yoni. Massieren Sie den dazwischen liegenden Kanal.

B: Vibrieren der Yoni – Legen Sie die ganze Hand auf die Yoni Ihrer Partnerin und vibrieren Sie. Vibrieren Sie über ihrem Herzzentrum mit der anderen Hand.

C: Yoni streicheln – Reiben Sie die Handschuhe mit Gleitmittel ein oder träufeln Sie genussvoll Gleitmittel direkt auf ihre Yoni – Achtung, es muss vorgewärmt sein. Streicheln Sie dann mit langsamen Bewegungen – von unten nach oben und von oben nach unten.

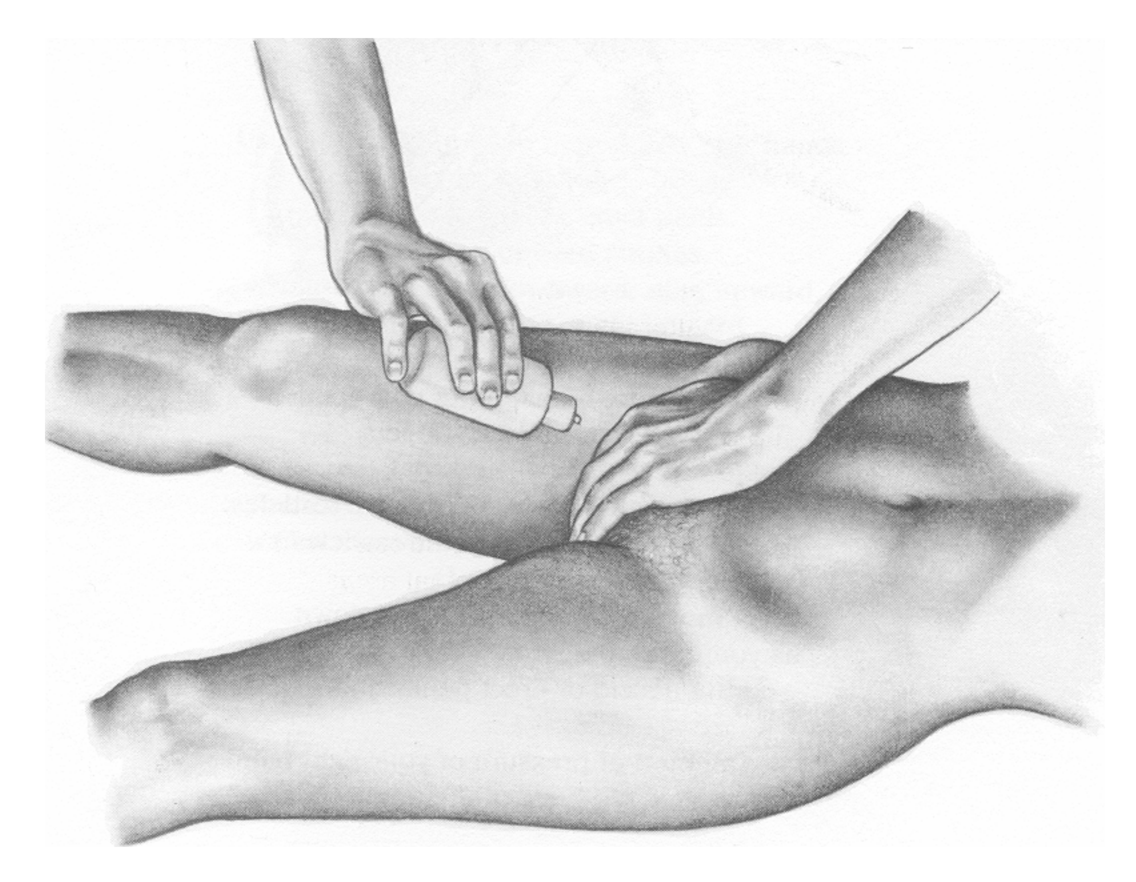


Abbildung 5: Streicheln der Yoni
(Quelle:: Kenneth Ray Stubbs, Tantric Massage, Secret Garden 1993)

D: Ziehen an den Schamhaaren - Ziehen Sie zart an den Schamhaaren Ihrer Partnerin (falls sie nicht rasiert ist).

E: Öffnen der Blütenknospe und blasen – Ziehen Sie vorsichtig die äußeren Lustlippen auseinander und blasen Sie sanft in ihr königliches Rosa. *Ein zarter Kuss mit den gespitzten Lippen wird Ihrer Partnerin sicher angenehm sein.*

F: Massage der äußeren und inneren Lustlippen – Nehmen Sie die Lippen zwischen Daumen und Fingerspitzen und massieren sie liebevoll (beachten Sie, dass die Lippen von sehr unterschiedlicher Größe sein können).

G: Tour de France – Kreisen Sie mit ihrem Finger zwischen den äußeren und den inneren Lippen vom Perinäum bis über die Klitoris.

H: Auf den Leib trommeln – Klopfen und schlagen Sie den ganzen Körper Ihrer Partnerin, insbesondere die Innenseiten der Schenkel, das Herzzentrum und die Yoni mit ihren Fingern, als ob Sie Trommel spielten *(aber bitte nicht zu kräftig!).*

I: Der Drei-Finger-Yoni Griff – Nehmen Sie ihre drei längsten Finger, wobei der Mittelfinger entlang des Äußeren der vaginalen Öffnung Ihrer Partnerin gleitet, während die anderen beiden Finger über die Stelle gleiten, wo sich Schenkel und Lustlippen treffen.



Abbildung 6: Der Drei-Finger-Yoni-Griff
(Quelle: Kenneth Ray Stubbs, Tantric Massage, Secret Garden 1993)

J: Die Klitoris:

1. Sanfte Berührung und Kitzeln – Kitzeln Sie die Klitoris ganz sanft.
2. Rundherum um die Uhr – Machen Sie mit dem Zeigefinger winzige Kreise um die Klitoris herum, wobei Sie jedesmal bei 12 Uhr anhalten.
3. Kneifen und Ziehen - Kneifen Sie in die Lustlippen Ihrer Partnerin und ziehen Sie an ihnen – aber bitte ganz sanft!
4. Wie es ihr gefällt – Massieren Sie die Klitoris Ihrer Partnerin, wenn sie das mag (fragen) (Achten Sie darauf, auch andere Stellen des Körpers zu massieren, wann immer möglich, um die Energie zu den Schenkeln und Beinen hin zu verteilen sowie über den ganzen Körper Ihrer Partnerin bis zum dritten Auge auf der Stirn).

V. Innere Massage

Fragen Sie Ihre Partnerin, ob Sie jetzt in ihren Tempel eintreten dürfen. (Berücksichtigen Sie dabei, dass manche Frauen überhaupt kein Eindringen mögen). Benutzen Sie reichlich Gleitmittel.

A: Necken der Tempelpforte – Kitzeln Sie mit einem Finger die Yoniöffnung so leicht wie möglich. Machen Sie Ihre Partnerin hungrig.

B: Betreten des Tempels (Lassen Sie dabei eine Hand auf dem Unterleib oder dem Herzen Ihrer Partnerin ruhen).

1. Eintritt durch die Tempelpforte – Stecken Sie Ihren Zeigefinger ganz langsam in den Eingang der Yoni. Halten Sie dann ganz still, seien Sie einfach da. Dann fangen Sie an, langsam hinein und hinaus zu gleiten. Sie können den Mittelfinger mit hinzunehmen, wenn Sie wollen.
2. Die vier Himmelsrichtungen – Mit zwei Fingern drücken Sie fest nach oben, zur Seite, nach unten, zur Seite, machen Sie das insgesamt achtmal für jede Seite. Der Halbmond – Stecken Sie den Daumen in die Yoni und beschrieben Sie mit der Handfläche einen Viertelkreis um die Klitoris, die Fingerspitzen gleiten dabei über das Schambein. Wechseln Sie ab zwischen der Stimulation der drei Bereiche: innerer G-Punkt, Klitoris und externer G-Punkt/Blase.



Abbildung 7: Der Halbmond
(Quelle: Kenneth Ray Stubbs, Tantric Massage, Secret Garden 1993)

C: *Die Uhr (aus Tantric Massage, Kenneth Ray Stubbs, Secret Garden, 1993)*
Stellen Sie sich am Eingang der Yoni eine Uhr vor, wobei die 12 in der Nähe der Klitoris und die 6 in der Nähe des Anus ist. Ihre linke Hand ruht auf dem Unterleib Ihrer Partnerin. Legen Sie die rechte Hand in 12 Uhr Position und führen vorsichtig den Daumen in die Yoni ein, bis Sie mit Ihrem Handballen von unten gegen das Schambein drücken. Nun bewegen Sie Ihren Arm und die Hand hin und zurück (einige Zentimeter). Nach ungefähr fünfzehn Sekunden oder mehr lockern Sie den Druck, schieben Ihren Daumen in die 1 Uhr Position und bewegen Hand und Arm

wieder hin und zurück. Fahren Sie so fort bis zur 7 Uhr Position. Bei 7 Uhr wechseln Sie den Daumen gegen den Zeigefinger und fahren in der Bewegung fort bis zur 12 Uhr Position.

D: Der G-Punkt (auch Göttinnen Punkt genannt).

1. Massieren des ‚Harnröhrenschwamms‘ - Massieren Sie den ganzen Harnröhrenschwamm *(ein stark durchblutetes Gewebe im oberen Bereich der Yoni, das bei Erregung anschwellen kann.)* – mit einem oder mit zwei Fingern. Kreisen Sie dabei in beide Richtungen.
2. Suchen des G-Punkts - Suchen Sie den G-Punkt Ihrer Partnerin. Dies ist der empfindsamste Teil des Harnröhrenschwamms. Kommunizieren Sie mit ihr, um den G-Punkt zu finden. (die Größe des G-Punktes kann von Hemdenknopfgröße bis zu Mantelknopfgröße variieren).

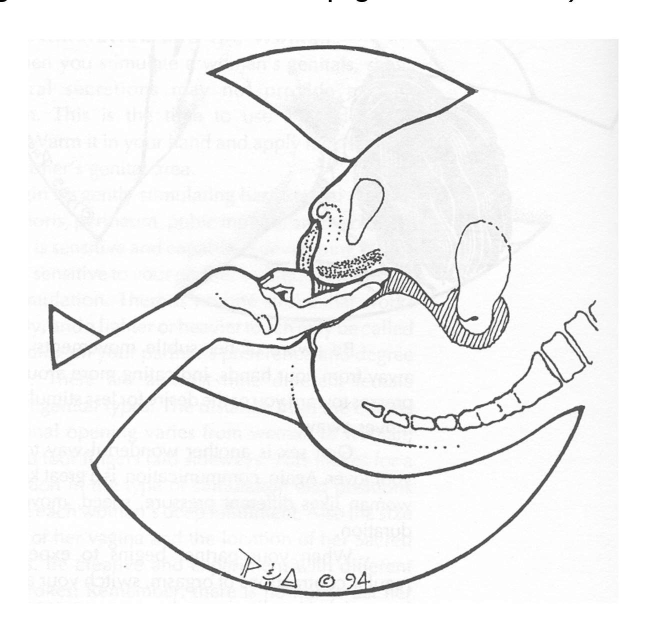


Abbildung 8: Der G-Punkt
(Quelle:: Iwala, Sacred Sex, Mandala Books 1994)

3. Die Türklingel – Drücken Sie ganz fest auf den G-Punkt Ihrer Partnerin, als ob Sie an der Tür klingelten. Drücken/wieder nachlassen/drücken...
4. Massage des G-Punktes – Wenden Sie ständigen Druck an und machen Sie kreisende Bewegungen in beide Richtungen.
   - Stimulieren Sie gleichzeitig mit dem Daumen der anderen Hand die Klitoris.
   - Wechseln Sie ab zwischen Stimulation des G-Punktes und der Klitoris, zehn Sekunden Intervalle.
   - Laden Sie Ihre Partnerin dazu ein, ihren PC-Muskel zusammenzuziehen. Es ist ein fantastisches Gefühl.

E: Der Muttermund (Cervix) - Einige Frauen mögen es, wenn man gegen ihren Muttermund drückt. Dies kann man mit den Fingerspitzen machen.

F: Die Saftpresse – Benutzen Sie einen oder mehrere Finger, massieren Sie die Yoni Ihrer Partnerin, während Sie die Finger dabei hinein und hinaus bewegen und Sie während dessen aus dem Handgelenk hin- und her drehen.

G: Der heilende Stoß (optional) – Einige Frauen brauchen und wünschen eine gute, harte, heftige Penetration. Achten Sie darauf, dass Ihre Partnerin dabei locker bleibt und nicht ihren Körper anspannt.

H: Fisten (optional) – Einige Frauen brauchen und wünschen es, gefistet (fisten = 'faustficken', d.h. die ganze Hand in die Yoni einführen) zu werden. Achten Sie darauf, dass Ihre Partnerin sehr entspannt ist und tief atmet. Fisten kann auf sehr meditative, massageartige Weise durchgeführt werden. Es wirkt wahre Wunder bei der Entspannung des gesamten Beckens und es erzeugt große Mengen an Chi Energie. Schieben Sie die andere Hand unter das Steißbein Ihrer Partnerin oder massieren Sie ihren Unterleib. Lassen Sie Ihre Partnerin dabei ihre PC-Muskeln anspannen und wieder lockern ('PC-Pumpe')

I: Einfach da sein – Halten Sie jetzt ganz still, wobei die Finger oder die ganze Hand in der Yoni sind. Bewegen Sie sich nicht, seien Sie einfach da, meditieren Sie gemeinsam.

J: Den Tempel wieder verlassen – Ziehen Sie Ihre Finger ganz langsam wieder aus der Yoni Ihrer Partnerin heraus.

VI. Der Vibrator

(Verwenden Sie ein Kondom falls erforderlich)

A: Vibrieren des Körpers - Vibrieren Sie die Fußsohlen Ihrer Partnerin, alle ihre Chakren, die Lippen (ihres Mundes) und ihre Schläfen. Lassen Sie auch ihren Nacken nicht aus! Vibrieren Sie ihre Innenschenkel und ihre Lustlippen, damit sie sich an die Intensität gewöhnt.



Abbildung 9: Der Vibrator
(Quelle: Yaffe-Fenwick, Happy Sex, Gondrom 1992)

B: Die Türklingel – Drücken/entspannen/drücken ...auf der Klitoris.

C: Vibrieren der Klitoris – Einige Frauen mögen es nicht, wenn der Vibrator direkt auf der Klitoris vibriert, sie mögen es aber, wenn er ein wenig seitlich angesetzt wird.

D: Vibrieren der Yoniöffnung - Vibrieren Sie die Öffnung der Yoni. *Experimentieren Sie dabei mit verschiedenen Stellungen, nach unten drücken, zur Seite, nach oben, auf den Auslass der Harnröhre usw..*

VII. Die Energie verteilen

Streichen Sie während der ganzen Massage die Energie von der Yoni Ihrer Partnerin hinunter in die Beine, hinauf in ihren Oberkörper und in ihren Kopf.

VIII. Die große Anspannung

Entfernen Sie Ihre Hände und laden Sie Ihre Partnerin dazu ein, zehn tiefe Atemzüge zu nehmen. Den zehnten Atemzug soll Ihre Partnerin anhalten, während sie den ganzen Körper anspannt: Hände zu Fäusten ballen, die Füße halbmondförmig beugen, das Gesicht anspannen und eine Grimasse schneiden, Kopf und Schultern anheben, Augen verdrehen. Dann soll Ihre Partnerin vollkommen loslassen und sich entspannen. Bleiben Sie präsent, aber reden Sie nicht und berühren Sie Ihre Partnerin nicht. Zerstreuen Sie ihre Energie nicht. Spüren Sie im Nachglühen nach. Nehmen Sie sich dafür viel Zeit (ungefähr fünfzehn Minuten) (Die große Anspannung kann auch durchgeführt werden, indem man sich dehnt anstatt die Muskeln zusammen zu ziehen).

IX. Sex Magie

Gemeinsam: Visualisieren Sie Ihre Gebete, Wünsche, Widmungen usw., die Sie auf einer Welle der Energie gen Himmel senden. Dieses Energiefeld lässt sich als nach oben geöffneter Kegel spüren (*wenn Sie dafür sensibel sind*).

X. Der Kokon

Falten Sie die Ecken des Handtuchs, auf dem Ihre Partnerin liegt, über ihre Füße, den Leib und den Kopf.

XI. Wieder auf die Erde zurückbringen

A: Öffnen Sie den Kokon.
B: Wischen Sie das Öl ab.
C: Berühren Sie die Schulter Ihrer Partnerin, helfen Sie ihr, sich aufzusetzen. Unterstützen Sie ihren Rücken.
D: Schweigen Sie oder sprechen Sie aus dem Herzen, ganz wie Sie es wünschen.
E: Stellen Sie sich vor, dass von ihren beiden Körpern Wurzeln bis tief in die Erde ausgehen.
F: Legen Sie die Hände auf den Boden. Schicken Sie die Energie in die Erde.
***G:** Schließen Sie mit einer Herz zu Herz Begrüßung ab und danken sich gegenseitig für das gemeinsame Erlebnis.*



Abbildung 10: Abschluss des Yoni Massage Rituals
(Quelle: Iwala, Sacred Sex, Mandala Books 1994)

XII. Entlassen der Ratgeber

Entlassen Sie nun die Ratgeber und die Himmelsrichtungen. Öffnen Sie den Kreis.

Gehen Sie dazu mit dem Uhrzeigersinn dreimal um den Kreis und entlassen die Kräfte, die Sie gerufen hatten. Danken Sie ihnen für ihre Unterstützung bei diesem Ritual.

XIII. Gemeinsam duschen

Duschen oder baden Sie gemeinsam oder stellen sich unter einen Wasserfall (*falls Sie gerade einen zur Hand haben).*

Ein gemeinsames Bad oder eine Dusche ist ein schöner Abschluss. Seifen Sie sich gegenseitig liebevoll ein und duschen sich dann gegenseitig ab. Beschließen Sie die Übung mit einer tantrischen Umarmung und einem Kuss.

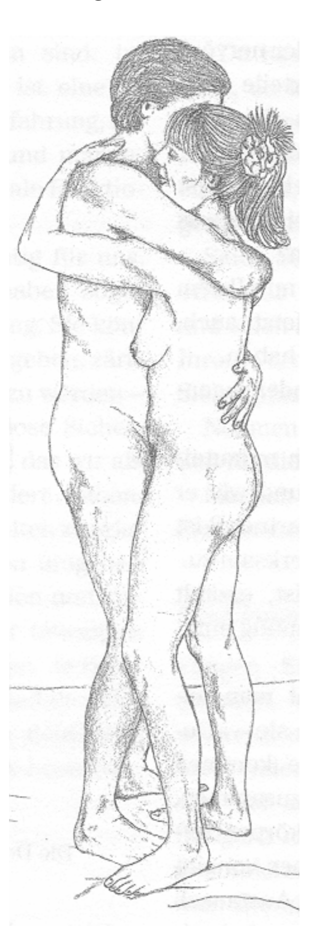


Abbildung 11: Tantrische Umarmung
(Quelle: Margot Anand, **TANTRA** oder die Kunst der sexuellen Ekstase, Goldmann 1990)

Mögen alle Ihre Wünsche in Erfüllung gehen!